

Bei unserem Stand am

## **Tag der offenen Tür** auf dem **Uni-Campus** (09.07.2016)

werden wir **nur** Speisen aus biologischem Anbau und fairem Handel sowie bevorzugt aus regionalen Produkten anbieten  
(einzige Ausnahme: Blätterteig bei den Pikanten Blätterteig-Schnecken und den Apfel-Marzipan-Taschen).

Biologischer Anbau für die Gesundheit von Mensch und Natur. Und fairer Handel, weil wir nicht nur fair zu den Tieren sein wollen, sondern auch zu den Menschen, die unsere Lebensmittel herstellen. ☺

Da sich viele nicht sicher sind,

**welche Zutaten es denn überhaupt aus fairem Handel gibt** und

**wo man sie in Saarbrücken kaufen kann**, haben wir hier eine kleine



**FAIRTRADE -Lebensmittel:**

## **Einkaufs-Tipps-Liste**

ohne Anspruch auf Vollständigkeit erstellt. Die Preise können sich natürlich jederzeit ändern. Sollten Dir die Preise hoch vorkommen, denk daran, dass du deine Zutatenkosten hinterher ganz einfach aus unseren (Spenden-)Einnahmen zurückerstattet bekommen kannst.

<u>ZUCKER</u>		
<b>Rohrzucker</b>	Diana: Mail an <a href="mailto:saarveggies@web.de">saarveggies@web.de</a> , um Übergabetermin abzumachen	2,15 € (500 g) (27 % Sonderrabatt) (Normalpreis: 2,95 €)
<b>Vollrohrzucker (Alnatura)</b>	fridel	2,45 € (500 g)
	Edeka Rodenhof	2,69 € (500 g)

<u>SCHOKOLADE &amp; KAKAO</u>		
<b>Dunkle Nougat (mind. 36 %)</b> (Vivani)	Wintringer Hofladen	2,29 € (100 g)
<b>Zartbitterschokolade 60 %</b> (GEPA)	Globus Völklingen (normales Schokoladentafel-Regal) (Globus Güdingen nicht mehr im Sortiment)	1,29 € (100 g)
	Globus Saarlouis (Bio-/Fair-Regal)	1,39 € (100 g)
	REWE Europa-Galerie	1,59 € (100 g)
	fridel	1,79 € (100 g)
<b>Zarte Bitter 70 % (GEPA)</b>	Globus Güdingen	1,99 € (100 g)

	(Regal 172 Molkereiprodukte)	
Noir 70 % Peru Bitter-Schokolade ( <i>Ethiquable</i> )	Globus Gündingen (Kopfende Regal 174 Bonbons)	2,19 € (100 g)
	Edeka Brebach	
<b>72 %</b>	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	€ (g)
	Mutter Erde	€ (g)
	Martinshof	€ (g)
	REWE (?)	€ (g)
Feine Bitter <b>75 %</b> Cacao mit Kokosblütennektar ( <i>Vivani</i> )	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	
	Martinshof	2,19 € (80 g)
Noir Quinoa Zartbitter-Schokolade ( <i>Ethiquable</i> )	Globus Gündingen (Kopfende Regal 174 Bonbons)	2,19 € (100 g)
	Edeka Brebach	
Edelbitter <b>80 %</b> ( <i>GEPA</i> )	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	€ (g)
	Mutter Erde	€ (g)
	Martinshof	€ (g)
	Reformhaus Escher Kaiserstraße/Europa-Galerie	€ (g)
	REWE (?)	
	Globus Gündingen (Regal 172 Molkereiprodukte)	1,99 € (100 g)
Noir 80 % Ecuador Bitter-Schokolade ( <i>Ethiquable</i> )	Globus Gündingen (Kopfende Regal 174 Bonbons)	2,19 € (100 g)
	Edeka Brebach	
Noir Kakao-Splitter Bitter-Schokolade ( <i>Ethiquable</i> )	Globus Gündingen (Kopfende Regal 174 Bonbons)	2,19 € (100 g)
	Edeka Brebach	
Feine Bitter <b>85 %</b> Cacao ( <i>Vivani</i> )	BioFrischMarkt	€ (100 g)
	Mutter Erde	€ (100 g)
	Martinshof	€ (100 g)
	Reformhaus Escher Kaiserstraße/Europa-Galerie	€ (100 g)
	Wintringer Hofladen	2,19 € (100 g)
	REWE (?)	
Feine Bitter <b>92 %</b> Cacao mit Kokosblütennektar ( <i>Vivani</i> )	BioFrischMarkt Talstraße (?)	2,09 € (80 g)
	Reformhaus Escher Europa-Galerie (?)	
	Mutter Erde	2,19 € (80 g)
	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	
	Reformhaus Escher Kaiserstraße	
	Wintringer Hofladen	
<b>Kakaopulver</b> schwach entölt ( <i>Cacao pur Afrika</i> )	<del>Globus Gündingen nicht mehr im Sortiment</del>	
	REWE Europa-Galerie	4,49 € (250 g)
	Kreuz des Südens	4,80 € (250 g)
Kakao schwach entölt	Wintringer Hofladen	2,19 € (125 g)

(Naturata)		
------------	--	--

<b>BANANEN</b>		
	Aldi	1,69 €/kg
	Netto	1,69-1,79 €/kg
	Globus (Güdingen, Völklingen)	1,79-1,99 €/kg

<b>KOKOS</b>		
Kokoschips ( <i>Rapunzel</i> )	Martinshof	2,49 € (175 g)
Kokosmilch ( <i>GEPA</i> )	Fair Handelszentrum SüdWest	1,49 € (200 ml)
Kokosmilch ( <i>WeltPartner</i> )	Fair Handelszentrum SüdWest	1,59 € (160 ml)
	Fair Handelszentrum SüdWest	€ ( <b>400 ml</b> )
	Kreuz des Südens	3,00 € ( <b>400 ml</b> )
Kokosmilch ( <i>Dr. Goerg</i> )	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	2,99 € ( <b>400 ml</b> )
Kokosraspeln ( <i>WeltPartner</i> )	Kreuz des Südens	2,20 € (200 g)
	Fair Handelszentrum SüdWest	2,29 € (200 g)

<b>ERDNÜSSE</b>		
Erdnussbutter ( <i>Unueco</i> )	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	5,79 € (500 g)
Erdnussbutter ( <i>Unueco</i> )	BioFrischMarkt Dudweiler Straße	3,49 € (250 g)
Erdnussbutter	Kreuz des Südens/ Fair Handelszentrum SüdWest	€ (g)

<b>GEWÜRZE</b>		
Grundsätzlich <b>alle</b> von <b>Sonnentor</b>		
Bourbon- <u>Vanillepulver</u>	Kreuz des Südens/ Fair Handelszentrum SüdWest	8,50 € (20 g)
Bourbon- <u>Vanillezucker</u>	Kreuz des Südens	6,20 € (125 g)
<b>Pfeffer</b> , schwarz (Körner)	Kreuz des Südens/ Fair Handelszentrum SüdWest	2,90 € (50 g)
Pfeffer, schwarz (gemahlen)	Kreuz des Südens/ Fair Handelszentrum SüdWest	€ (g)
<b>Zimt</b>	Kreuz des Südens/ Fair Handelszentrum SüdWest	2,90 € (50 g)

<b>GETREIDE &amp; PSEUDO-GETREIDE</b>		
<b>Quinoa</b> ( <i>Ethiquable</i> )	Globus Güdingen (Kopfende Regal 174 Bonbons)	4,99 € (500 g)
	Edeka Brebach	

	Fair Handelszentrum SüdWest	
	Globus Saarlouis (Bio-/Fair-Regal)	

<b>ZEREALIEN</b>		
<b>Muesli</b> Knusper Crunch ( <i>Ethiquable</i> )	Globus Gündingen (Kopfende Regal 174 Bonbons)	4,49 € (375 g)
	Edeka Brebach	

## Regionale Bio-Lebensmittel

<b>ÖL</b>		
Rapsöl ( <i>Bliesgau</i> )	Kreuz des Südens	4,00 € (500 ml)
	Edeka Brebach	2,59 € (250 ml)
	Edeka Brebach	3,99 € (500 ml)

<b>ESSIG</b>		
Apfel-Essig Natur ( <i>Bliesgau-Essige</i> )	Edeka Brebach	3,49 € (250 ml)

<b>MEHL</b>		
Ur-Dinkelmehl Type <b>630</b> ( <i>Rigas Dinkelmühle</i> )	Mutter Erde	3,69 € (1 kg)
Ur-Dinkelmehl Type <b>1050</b> ( <i>Rigas Dinkelmühle</i> )	Mutter Erde	€ (1 kg)
Ur-Dinkel- <b>Vollkorn</b> mehl ( <i>Rigas Dinkelmühle</i> )	Mutter Erde	€ (1 kg)
Wenn du aber lieber mit Weizen- statt mit Dinkelmehl backen möchtest, dann back natürlich einfach mit <b>Weizenmehl</b> .		

<b>DINKELFLOCKEN</b>		
Bio Ur-Dinkel-Flocken fein ( <i>Rigas Dinkelmühle</i> )	Mutter Erde	2,29 € (500 g)
Wenn du aber lieber mit Haferflocken (z. B. von <i>Alnatura</i> bei dm) backen möchtest oder die feinblättrigen Ur-Dinkel-Flocken gerade nicht verfügbar sind, dann back natürlich einfach mit <b>Haferflocken</b> bzw. <b>groblättrigen Dinkelflocken</b> .		

<b>BOHNEN &amp; LINSEN</b>		
<b>Braune</b> Linsen Lentillons Biologiques ( <i>Terroir Lorrain</i> )	Cora F-Sarreguemines, Route de Bitche	3,70 € (500 g)
<b>Grüne</b> Linsen ( <i>Bliesgau Ölmühle</i> ) (allerdings derzeit nicht im Sortiment!)	Martinshof	4,49 € (500 g)

Grüne Linsen ( <i>Berghof Einöd</i> )	Kreuz des Südens	4,30 € (250 g)
	Edeka Brebach	€ (250 g)
<b>Schwarze</b> Linsen ( <i>Bliesgau Ölmühle</i> )	Martinshof	4,49 € (500 g)

## **Geschäfte** (Auswahl):

### ***Kreuz des Südens:***

Ev. Kirchstr. 8 (neben dem Café *MoccaChilli*)

Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-15 Uhr

<http://www.weltladen.de/saarbruecken/>

### ***Fair Handelszentrum SüdWest:***

Angela Braun Str. 16b (Industriegebiet *Saarterrassen*)

Di-Mi 10-17 Uhr, Do 12-19 Uhr, 1. Sa im Monat 10-13 Uhr  
(Ausnahmen siehe Webseite!)

<http://fairer-handel-suedwest.de/>

Übersicht über alle Lebensmittel:

<http://www.fairer-handel-suedwest.de/produkte/lebensmittel/>

### ***Mutter Erde:***

Türkenstr. 15 (zwischen *Tante Anna* & *Bolay's Bio Bistro*)

Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr

### ***Saar-Lor-deLuxe:***

Nauwieser Str. 9

Mi.-Fr. 13-18.30 Uhr, 1. Sa. im Monat 10-14 h

Wir danken dir dafür, dass du durch dein Backen zur Attraktivität und zum Erfolg unseres Standes beiträgst. Und wir danken dir von Herzen für dein Verständnis und deinen zusätzlichen Aufwand, nur Fairtrade-Zutaten zu verwenden. So, und nun wünschen wir dir viel Spaß beim Einkaufen und Backen! ☺

Diana, Emilia & Markus

